

betrayal

《爱情保卫战》特聘心理专家于际敬
性社会学博士，性教育专家方刚

| 真情推荐 |

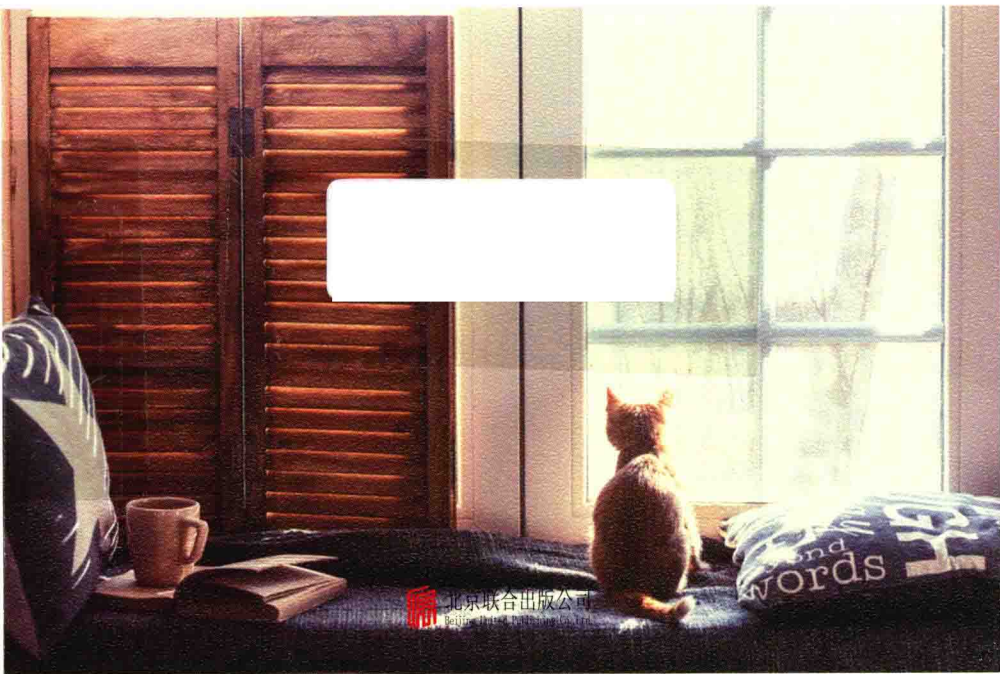
正视生命中的伤害，而不是让它缓慢地、一步一步地掏空你的信任 and 安全感
承受悲伤的事实，而不是活在表面和平的假象之中

心理学家耗时20年研究成果，直击心灵之作

看不见的背叛

爱与痛的挣扎与疗愈

〔美〕詹妮弗·弗尔德 〔美〕帕梅拉·比勒尔 著
耿沫 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

看不见的背叛

爱与痛的挣扎与疗愈

〔美〕詹妮弗·弗尔德 〔美〕帕梅拉·比勒尔 著

耿沫 译

Blind to betrayal



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

看不见的背叛:爱与痛的挣扎与疗愈/(美)詹妮弗·弗尔德,(美)帕梅拉·比勒尔著;耿沫译. —北京:北京联合出版公司,2016.6
ISBN 978-7-5502-7915-5

I. ①看… II. ①詹… ②帕… ③耿… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 129359 号

北京市版权局著作权合同登记:图字 01-2016-3419
Blind to betrayal: Why we fool ourselves we aren't being fooled
Copyright © 2013 by Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell.
This edition arranged with Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell
Through Big Apple Agency, Inc Limited.
Simplified Chinese edition copyright:
Beijing Standway Books
All rights reserved.

看不见的背叛



项目策划 斯坦威图书
作 者 (美)詹妮弗·弗尔德 (美)帕梅拉·比勒尔
译 者 耿 沫
责任编辑 李 征
策划编辑 马晓娜
特约编辑 廖玉笛
封面设计 红杉林文化

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销
210 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 9 印张
2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-7915-5
定价:36.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究
本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线:010-82561773



REVIEW

赞誉

翻开《看不见的背叛》这本书，犹如推开一扇积满尘埃的旧窗，让我们看到了太多伤害的真相，诠释了痛苦的根源。在不经意间，我们遭遇着背叛，同时也在培养着背叛，亦或背叛着他人。阅读此书，就是一次用专业视角看生活的疗愈洗礼，一场心灵盛宴，让我们正视背叛对人的隐性伤害，进而远离痛苦，靠近幸福的自己。

于际敬

著名心理专家，心理学博士

《爱情保卫战》特邀心理专家

背叛现象是很多人都经历过或正在经历的伤痛，它带来的创伤甚至可以毁灭一个人的一生。心理学研究者詹妮弗·弗尔德博

士和帕梅拉·比勒尔博士通过多年研究说明了人们对于遭遇的背叛选择视而不见的心理原因、背叛会带来的创伤以及应该如何正视和面对。这是国内读者很有必要认真阅读的一本心理学著作，希望可以给你的心灵带来慰藉和力量。

方刚

性社会学博士，性与性别研究专家，性教育专家

中国白丝带志愿者网络总召集人

在《看不见的背叛》中，詹妮弗·弗尔德博士和帕梅拉·比勒尔博士指出不仅奇特的、戏剧性的灾难会给人带来创伤，微妙的、甚至秘不可言的背叛同样会给人带来创伤。

通过揭示“背叛盲视”这一对人类有害无益的生存机制，指出受背叛创伤伤害的女童和女性要多于男童和男性。两位作者在这本了不起的书中提出的愈合方法真得可以挽救生命。

罗宾·摩根

女权活动家，多产作家

《看不见的背叛》一书直观地告诉我们：人们倾向于相信他人是善良的，这是我们人类的一种基本需要。当最为信任的他人背叛我们时，那种撕心裂肺的伤痛感太过恐惧，以至于我们为了

避免承受这种剧烈的背叛感，而对自己真真切切遭遇的现实背叛选择盲视。弗尔德博士和比勒尔博士努力教会我们不再自欺欺人，而是学会勇敢地面对我们所经受的伤痛和创伤。这本书对于所有遭受背叛痛苦、不愿公开自己身心所承受不公待遇这一丑陋真相的人或机构而言，都是福音。打开这本书，你将获得新的力量，新的关于自由的见解。

温迪·J.墨菲

新英格兰法学博士，《公正，对某些人而言》作者

弗尔德博士和比勒尔博士带我们了解了背叛及背叛盲视所导致的创伤。他们向我们展示了背叛是如何蒙蔽我们对于事实的认知，背叛会给我们带来怎样的生活灾难；以及如何正确地摆脱它。这两位杰出的专家为我们写了一本大有裨益的书，我想几乎所有的心理治疗专家和心灵教练的书架上都应该收入一本。这本书应该被列入所有临床训练项目的参考资料中，那些追求对于人类行为和经验的更深刻理解的人们，应该人手一本。

肯尼斯·S.波普

美国专业心理学委员会成员，临床心理学博士

极富力量、激动人心、令人不安……对于科学研究和临床观察几十年孜孜不倦的付出，让社会科学家、临床学家以及任何感兴趣于思考创伤影响的人们大开眼界。弗尔德博士和她的同事们在这个富有争议、日渐迫切的领域做出了建设性的贡献。弗尔德和比勒尔在书中指出了当心理盲视被察觉、理解后是可以康复的，而二位作者也给读者们提供了康复的幽径。本书中还有太多让人震惊的案例，不得不说，这本书太过重要，太有意义。

朱利安·D.福特博士

康涅狄格健康中心精神病学大学教授

弗尔德和比勒尔教会我们勇敢去面对背叛问题，不再不敢看、不敢想、不懂保护自己。背叛与背叛盲视的普遍存在，勇于承认、面对背叛的内在挑战，以及这些心理创伤在心理学上的意义，在本书中一一被呈现。我会购买好多本，因为我知道我身边的太多学生、助理会争相传阅。对于经历过背叛、曾对背叛佯装不知的人，本书必读。这就意味着，我们人人，必读。

劳拉·布朗

美国专业心理学委员会成员，弗里蒙特社区治疗项目负责人



PREFACE

序言

遭遇丈夫搞外遇的妻子；遭遇教父性虐待的孩子；接受长官命令进入危险地区的士兵；在自己的秘书工作中过度劳累并遭遇不公正待遇的单身妈妈；具有相同的民族传承却被挡在领导阶层之外的弱势群体……这些例子中的每个人都遭遇了不公正待遇。不忠、虐待、变节、（社会公平中的）超负荷工作、（社会平等中的）歧视和（社会公正中的）不公，都属于背叛的范畴。所以，可以将背叛理解成我们美好生活的一种普遍性或核心性的威胁。

背叛威胁着我们。它会破坏亲密关系，甚至是会摧毁亲密关系中非常重要的信任度。它也会破坏构建和谐社会所需要的社会结构。对于孩子们而言，背叛所带来的影响可能会持续一生，使他们不仅无法信任别人，甚至无法相信自己，严重侵蚀了他们的自强意识。有着背叛经历的孩子们可能很难重拾自尊，而且还会出现抑郁、焦虑，甚至是严重的精神问题。

即便背叛是如此经常地出现在我们的生活中，我们却总是没有勇气承认它带给我们的不公和歧视，甚至有时候，我们不愿让别人知道自己的遭遇，仿佛这是见不得人的事。我们总是想方设法地保护自己免受背叛之痛。在我们最亲密的关系中、我们工作的环境或者社会中，是否有背叛存在？对此，我们总是无意识地选择忽视。

我们对背叛视而不见只是为了保护自己。我们害怕冒险、害怕打破现状，而知道的太多会让我们的安全面临威胁。可选择“视而不见”，也要付出一些代价。这是一种我们不得不面对却又很少完全承认的真实窘境。大多数情况下，我们会通过“无意识”，通过避免看到背叛或不公的方式来处理这种“进退两难”。看到这种不公的受害者很可能会选择直面这种背叛，也可能会从这种窘境或亲密关系中抽身。这种直面或抽身可能会导致一种好的结果，也可能引起一场威胁到人的危机。相比而言，如果意识不到这种不公正待遇，这个丈夫、这个孩子、这名战士、这位辛苦工作的妈妈或者这个受压迫的群体就不可能从这种不公正中真正解脱出来。保守秘密的最好方式就是对其佯装不知。当信息太危险的时候，“无意识”是一种强有力的生存技能。

人类对于背叛的认知总是不稳定的。究竟我们是背叛者、观察者，还是被背叛者？对背叛的了解会刺激我们打破现状，当然也可能对我们的安全造成威胁，看看近期的天主教危机：对于性虐待的态度，已经由过去的否认和掩盖逐渐让位于承认和调查。这一危机导致的一个结果就是：各种各样的原定计划和权力

机构受到威胁。即便我们不是直接受害者，我们同样担心现状改变会带来风险，担心会失去原本舒适的生活，甚至担心会威胁到自身的生存。而所有这些都成为我们主动忽视背叛的动机。

背叛前言整体来看，对于背叛和不公待遇的视而不见是一种可观察的、普遍存在的心理现象，我们称之为“背叛盲视”。作为一名学术型心理学家和临床心理学家，在工作中，我发现对背叛的“盲视”普遍存在，这对个人、对整个社会终将造成可怕的恶果。

背叛现象引出了“背叛盲视”的五个主要问题：

- (1) 什么是背叛盲视？
- (2) 我们为什么会做出背叛盲视的行为？
- (3) 我们怎样做到背叛盲视？
- (4) 背叛盲视带给我们的影响是什么？
- (5) 我们怎样从背叛盲视中抽身而出？

在第1章，我们研究了朱莉·斯通（Julie Stone）的故事，她是一位聪明的职业女性，她对自己丈夫的不忠完全视而不见。朱莉不是个别情况。她遭遇的背叛是我们一眼可以看穿的，我们也能够从她的案例中学到知识。在第2章，我们引进丽贝卡（Rebecca）和凯文（Kevin）的故事来讲述童年时代的背叛，每一个人在儿时都经历过诸多背叛。尽管丽贝卡和凯文遭受到的背叛类型有所不同，但他们都选择了盲视。（我们在这本书中，借助真实的生活

案例来解释、研究。然而，我们为了保护当事人的隐私，全都用了化名。)在第3章，我们继续探讨背叛和背叛盲视，所用的案例包括一名16岁的少女在飞机上遭到自己教练的性骚扰，还有一名16岁的男孩被监禁在联邦劳改所时的经历。通过他们的反应，我们具体阐释背叛以及背叛盲视的后果。

我们在第4章介绍了“机构背叛”这个概念。不仅仅是我们信任的人可以给我们带来伤害，我们所信任的机构也会背叛我们。比如，我们对雇主、教堂、教育机构以及政府做出的背叛选择视而不见。

究竟是什么让背叛的受害者、作恶者以及目睹背叛的旁观者对如此重要的事情选择漠视呢？我们在第5章运用亨德里克的案例阐释这些问题，同时介绍了背叛创伤、社会契约、骗子-侦查长、战斗-逃跑-僵硬这些概念。

我们怎样将背叛从意识中抹去？我们如何同时保持对背叛的知与不知？第6章中，我们会采用山姆的案例来揭晓这些答案。我们先揭示山姆对不忠的盲视，然后在第7章我们将引出她对虐待和家暴的盲视。通过本案例，我们发现对亲属的背叛保持盲视往往包括对虐待和其他暴力行为的盲视。第8章我们将介绍针对背叛盲视的心理机制所进行的研究。我们在解释心理机制的同时引进了元认知、定向遗忘、述情障碍等概念。

背叛盲视给我们造成了什么样的后果？第9章为我们揭示了背叛以及背叛盲视所带来的毁灭性后果，包括解离症、边缘性人格障碍、代际间的虐待、再度伤害以及其他问题。凯西的故事可

以很清晰地展视这些后果。在第10章，我们将着眼于如何正视背叛。对自身背叛经历的讲述与知之是有风险的，我们会通过一个私人的故事解释这一点。

在第11章我们将再次研究贝丝和凯西的故事，学习她们的治愈方式。第12章我们将继续深入探讨走出背叛和背叛盲视的阴霾如何带来希望与公正。对背叛的认知与倾诉同样具有治疗魔力，在第12章中肖恩·布如野的故事将证实这个观点。如果我们意识到自己的生活中正发生了什么，那么这个世界会出现什么样的变化呢？

在第13章，我们继续讲述自己的故事以及如何从背叛走向亲密，走向希望。第14章将对于如何预防背叛及背叛盲视给出建议和治疗指导。这是专门为那些遭受过背叛的人准备的，他们可能遭受过朋友、亲人或机构的背叛。从长远来看，我们为了生存，对背叛行径只能选择盲视，但这却可能会将我们引入歧途。



CONTENTS

目录

序言 / 1

第 1 章 这么明显的事情，怎会毫不知情

第 2 章 孩子不知道背叛是什么，只能将罪往身上揽

丽贝卡的故事 / 022

凯文的故事 / 026

背叛是对信任的背弃 / 031

第 3 章 在工作、家庭或社会中可能遭遇的背叛

飞机上的女孩 / 040

马克·沃克尔：另一起背叛案件 / 043

背叛盲视的特殊案例：斯德哥尔摩综合征 / 045

雅克·萨多乐士的背叛盲视 / 047

杰西·李·加德 / 051

第4章 我们信赖的制度也可能伤害我们

企业的体制背叛 / 057

掩饰教会里的性虐待 / 058

对体制背叛的研究：性侵事件后辜负了当事人的信任 / 060

军营中的性创伤和背叛盲视 / 063

法庭上的机构背叛 / 066

旁观者的背叛盲视 / 070

第5章 当背叛你的人同时是你依赖之人时

依赖看护人 / 081

社会契约、信任、发现骗子的人 / 082

当依恋和欺骗冲撞时的背叛盲视 / 084

第6章 迫于生存，“明知却装作不知”

山姆的故事 / 095

山姆如何对马克的不忠保持不知状态？ / 099

山姆与背叛创伤理论 / 102

第7章 一个人可以同时盲视多种背叛

对重创的盲视 / 116

坚守秘密强化了背叛盲视 / 118

双重标准和其他历练强化背叛盲视 / 122

依赖作恶者以及维持关系的必要 / 125

解脱 / 129

第8章 选择盲视背叛，是为了维护生活现状

元认知 / 133

注意力与记忆 / 135

解离症 / 142

对情感的知之与不知 / 143

作恶者的安抚以及对沉默的需求 / 144

信任需求 / 145

第9章 背叛对个人、人际关系和社会造成的影响

背叛对个人的危害 / 151

背叛危害人际间的关系 / 163

背叛对社会的危害作用 / 171

第10章 真相让人清醒，也令人害怕

对背叛的“知之” / 177

贝丝的故事 / 179

披露可能会引发更多的背叛 / 183

知之难，揭露亦难 / 189

我们为何隐瞒真相？ / 191

第 11 章 安全感和希望是疗愈的重要元素

力量、信任与背叛 / 203

揭露有助于走出阴霾 / 206

凯西的故事：安全和希望的重要性 / 211

意识与养育 / 216

第 12 章 打破沉默，才有机会改变

直视社会层面上的背叛能够引向公正 / 222

肖恩·布如野的故事：敢于在权威面前实话实说 / 227

第 13 章 作者亲身遭遇的背叛故事

第 14 章 拨云见日，播下希望

致那些怀疑自己遭到背叛的人 / 253

致朋友和支持者们 / 262

致相关机构和有权势的人 / 265

总结 / 267

致谢 / 269

第1章

这么明显的事情，怎会毫不知情

